

高齢者・介護

家族介護教室「介護のあれこれ」

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)  
☎(3389)5515 FAX(5318)5992  
内容 介護技術を学びながら、当事者同士で情報交換をします  
対象 自宅で高齢者を介護している方  
日時 6月20日(火)午後1時~3時  
申込み 5月22日~6月19日に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人



シニア大学に参加しませんか

地域自治推進係/5階  
☎(3228)5571 FAX(3228)5620  
中野区友愛クラブ連合会(老人クラブ連合会)が主催の、高齢者の健康づくりや生きがいづくりなどを目的とした学びの場です。  
☆文部科学省が定める「大学」とは異なります  
対象 区内在住でおおむね60歳以上の方  
日時 6月6日(火)、7月12日(水)、9月13日(水)、10月4日(水)、12月4日(月)、いずれも午後2時から  
☆全5回。1回のみ参加も可  
会場 なかのZERO大ホール(中野2-9-7)  
申込み 5月22日~各開催日の1週間前に電話で、地域自治推進係へ。先着500人

生活機能向上プログラム(2件)

東山高齢者会館(野方4-41-7)  
☎(3228)5280 FAX(3228)5070  
次の①②とも  
対象 区内在住の65歳以上で、全回参加できる方(①は男性のみ)  
申込み 5月22日からの平日午前9時~午後5時に電話または直接、東山高齢者会館へ  
①退職後の男性の生き方を考える  
日時 6月16日・30日、7月7日・21日、8月4日、いずれも金曜日、午後1時30分~3時30分 ☆全5回  
申込み 6月15日 ☆先着15人  
②ロコモ予防に効果的な軽運動  
日時 6月1日・8日・22日・29日、7月6日・13日、いずれも木曜日、午後1時30分~3時 ☆全6回  
申込み 5月31日 ☆先着12人

子ども・子育て

お子さんに関わる手当等の手続きはお済みですか

次の対象のお子さんを養育している区内在住の保護者の方に、区が手当や医療費を支給・助成する制度があります。いずれも所得制限による減額・支給停止等あり(子ども医療証を除く)。詳しくは、区HPをご覧ください。  
対象 児童手当=中学校3年生までのお子さん  
子ども医療証=高校3年生相当までの年齢のお子さん  
児童育成手当・児童扶養手当・ひとり親家庭等医療証=ひとり親、または父母のいずれかに重度の障害がある家庭等の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん  
児童育成(障害)手当・特別児童扶養手当=20歳未満の障害のあるお子さん  
問合せ 手当=児童手当係/3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657  
医療証=子ども医療助成係/3階  
☎(3228)3253 FAX(3228)5657

子育てミニワーク「親の声かけで子どもの反応が変わる」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)  
☎(3388)0240 FAX(3389)4339  
対象 区内在住で子育て中の方  
☆お子さんと一緒に参加可  
日時 6月17日(土)午前10時~11時30分  
会場 北部すこやか福祉センター  
参加費 390円(教材費)  
申込み 5月22日~6月12日に電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着15人(お子さんを除く)程度

「歯みがき教室」

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)  
☎(3367)7788 FAX(3367)7789  
内容 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア  
対象 区内在住の乳幼児とその保護者  
☆①③は1歳~1歳半、②は生後6か月~11か月のお子さん  
日時 6月9日(金)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から  
☆各回45分で、①③は同内容  
会場 中部すこやか福祉センター  
申込み 5月22日~6月7日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。各回先着8組

健康・福祉

歯科相談

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)  
☎(3389)4323 FAX(3389)4339  
内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可  
対象 区内在住の方  
日時 6月12日(月)午後1時~3時30分 ☆一人当たり30分程度  
会場 北部すこやか福祉センター  
申込み 5月22日~6月8日に電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着4人

65歳以上75歳未満で一定の障害のある方へ「障害認定」を受けると後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療係/2階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5661  
後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。  
条件 次のいずれかをお持ちの方  
①国民年金証書(障害年金1・2級)  
②身体障害者手帳1~3級  
③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせ)  
④精神障害者保健福祉手帳1・2級  
⑤東京都愛の手帳1・2度  
⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等  
☆当てはまる方は、後期高齢者医療係に相談を

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。  
保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。  
☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

初心者向けタブレット講習会

情報政策推進係/6階 ☎(3228)8807 FAX(3228)5646

対象 区内在住の60歳以上で、全回参加できる方  
☆講習期間中、タブレット端末を借りられます  
申込み 6月5日までの平日午前9時~午後5時に電話で、中野区タブレット講習会事業事務局☎(6555)4181へ。抽選で各会場10人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、年齢、受講希望会場

会場・日時 ☆午前=午前9時~正午、午後=午後1時~4時

会場	日程			時間	
	6月	7月	8月		
区役所7階会議室	22日(木)	13日(木)	3日(木)	午後	
区民活動センター	新井	23日(金)	14日(金)	4日(金)	午前
	弥生	24日(土)	15日(土)	5日(土)	午前
	鷺宮	25日(日)	16日(日)	6日(日)	午後
	昭和	26日(月)	17日(月)	7日(月)	午前
	南中野	27日(火)	18日(火)	8日(火)	午後
	沼袋	28日(水)	19日(水)	9日(水)	午後
東部	29日(木)	20日(木)	10日(木)	午前	

後期高齢者医療保険料・介護保険料の第2期分

納期限は5月31日です。  
忘れずに納付を  
☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

特殊詐欺にご注意を

「変だな」と思ったら、相手にせず、最寄りの警察署に相談してください。緊急の場合は110番へ。

中野警察署 ☎(5925)0110  
野方警察署 ☎(3386)0110



外壁・屋上の防水/総合リフォーム  
MARUTOMO マルトモは、中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!  
お見積り無料 お気軽にご相談ください  
03-5380-0065(代)  
https://www.marutomo1994.co.jp/  
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)

6月のあすなろ舞祭セミナー開催  
散骨ってどんなこと? 詳しく説明します!  
6月21日(水)14:00~ 参加料:500円(税込)  
中野サンプラザ 15F アクアルーム  
参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい  
お申込みお問合せ TEL 03-5318-2876